電影的時候。遇到了英偉的少年。和妙齡女郎。幹下纏綿悱惻的事蹟。那麼她心理上便起幻想。少年比爲心想的對象。女郎來擬自已。所以一個少女在將嫁未嫁之前。總是抱着十二分的熱望。希冀嫁後的幸福。倘如意郎固是美貌而溫存的呢。便合於他的條件。心理上更起興奮。倘是所適非人。那麼非但先前的幻想。都成泡影。並且他美滿的心理。也起了劇烈的感觸。甚有懷着失望而視出閣爲長途的。所以有一般人都高唱不合人生觀的「獨身主義」。像嫁後不滿慾望的人。她這痛苦。除非到了「育兒」以後。才得到一個安慰。心理上也由悲觀而漸示向榮。（潤玉女士）

冲晒放大常識

攝影之後雖露光準確。若冲洒不愼則前功倶廢。本部對於冲晒。放大研究有素。認眞謹愼。精美滿意。取價特廉（晒印冲洗免費）。二寸每張四分。三寸五分。四寸七分。放大五寸僅二角五分。十二寸一元。念四寸僅二元。且晒印照片。概用最上等紙Velox故成績特別優美。永不發黃。本埠冲晒一律小洋外。會員享有九五折。放大則九折隨時放大能增加攝影優美之點一試便知。外埠冲晒放大尤爲歡迎。備有詳章及精美封袋。函索卽贈南京路五十六號本會冲晒部啓

□林澤蒼高維祥合著□

增廣 攝影良友

〜〜趣重實用 無師自通〜〜

攝重實用無師自通『袖珍攝影良友』早經售罄。由著者修訂擴充編輯。增加最新材料十萬餘言。多爲各國攝影專書之精華。附成績美滿之藥方表式等。著者多年之經驗。尤趨重實用。無顧此失彼之弊。現已出版。特價精裝四元半。寄費加二角。全書五百七十四頁。擔保滿意。精裝四版業已出版。最新發明『露光計時儀』準確可靠每只五角。千代英明代售。及上海大戲院隔壁三和公司　上海南京路第五十六號　中國攝影學會出版部

辦事疲憊　精神不振

△原因　△治法

此種情形。無人不有。原因大致爲（一）遺精滑精之後（二）戒煙將斷或初絕（三）房事之後（四）操勞過度（五）身體虛弱。醫治之法不外補養。在未復原前應藉得藥力之助。惟切勿購市上提精藥品。因易成癮。滑頭補藥則無濟於事。往損金錢。余素有此病。日前承同事蔭食先之介紹。至南京路新門牌五十六號林半建業公司。購得「八卦健身丸」一瓶計五角。未服其半。業巳全愈。蓋該藥王道。滋補虛損長養精神。對於上述病原。尤具成效（王保康）棱出藥上海大戲院隔壁三和分公司與先施永安新新三大公司亦有出售

病者常識

揭穿製藥之內幕　指示購藥之祕訣

藥品成本輕而裝璜與廣告之費則稍鉅。但藥商定價則不願減低。每標價一元或二元。蓋欲獲利數倍耳。又以滑頭者濫製僞藥毫無效驗致顧客上當後失其信仰心致感「有錢無藥可購」之痛苦「靈驗」「信仰」「服務」爲本社之三大目標。並由富有經驗之醫師與藥劑師主持。用上等藥料配合。創製各種臨驗藥品。逐漸發行。不事裝璜。不賴廣告。以減輕成本。專恃藥品效驗由病者作口頭之介紹。常取薄利。各藥一律**半元**足抵市上所售一二元者。蓋不願多收此半元（或一元半）。則非分之財而違本公司目標之信用若藥本較輕。增多其量。是固「服務濟世」而非牟利者也。

八卦製藥社宣言

上海南京路五十四號林半公司醫藥部總經理上海北四川路五〇五號大戲院隔壁三和分公司及先施永安新新三大公司均有經售

健身丸 專治操勞過度房事之後身體虛弱精神不振各症

玫玲粉 專治女子頭痛煩悶月經腹痛及一切婦女之病

傷風餅 專治頭痛鼻塞胸悶畏冷畏熱及各種傷風等

遺精藥 治「夢遺」與「滑精」（每瓶一律半元）

三和公司獨家經理貨物之一部

銅油揩布 足抵尋常擦銅油六瓶。係美國貨。經久耐用。尤合包車。汽車及商店與家庭擦金屬器之用。計闊十寸長十五寸。每塊特價五角

避雨雪布 家庭與汽車之玻璃及商店之市窗天冷時裏面熱汽往往凝結。外面雨雪則易附積。又吾人帶眼鏡時。於飲熱湯及遇雨雪則視物不清。用此布之後。因化學作用。則可免上述諸弊。誠二十世紀之新發明也。且一拭之後。可經十二小時。此布用後仍可用。直至破碎而後已。實極經濟者。每塊售洋五角。

YA乒乓球 較PA乒乓球更佳每打僅售一元三角。每個一角三分

推廣部啓事

本部有推銷各種貨物之能力并代登廣告。不另收費。以利有貨難銷者。兼代售貨品寄售書藥。又可充作出品者之發行所。蓋本總分公司兩處地點極爲適中所以節省製造者之開銷與麻煩也。有貨託銷須向總公司經理林君接洽。

□總公司　上海南京路五十六號

□分公司　北四川路五〇五號

▲敬告投稿者

□歡迎加入

本報由全體同人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君，如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活，亦當擇尤發表，惟必須遵照下列條件（一）機褻之稿件，絕對拒絕，（二）滿一千字以上之稿件不收（三）不切實用之稿件不收，未完之稿件不收（四）來稿宜介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活，違此不收（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕（六）願得「現金」者請先聲明，否則贈本報若干期爲酬，（七）稿上末蓋章作却酬論，取酬須憑本館所發之「領酬券」。

□投稿比賽□現金爲獎□每期發表

本報爲鼓勵讀者興趣起見。特舉行『投稿比賽』。以答愛護本報諸君。優勝稿件概於稿末註明『某等獎』。按期發表。

□獎金計分甲等三元。乙等二元。丙等一元。丁等五角。戊等二角。發表十日後。卽可憑券領取現金。以二月爲期。過限作爲『却酬論』。領獎應預先來函聲明。當將『領酬券』寄奉。

□加入比賽者須於稿末開明詳細姓名住址并蓋印章。否則作却獎論。

常識

胡適題

第二四〇期

（民國十九年三月二十日）

■每份售洋二分■

（館址）上海南京路五十六號

■定報價目

每三日出一張。本外埠六個月一元半。全年二元半。寄費在內。國外定報照價加一元。郵票代現九五計値

■廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元。均排於新聞之旁如嵌入新聞中。及長期面議

維得命 是 生活的要素 營養的原質 食物的良品

欲知維得命與人生的關係不可不讀

欲知維得命的重要及來源不可不讀

汪清如　（丁等獎）

本期要目

（一）維得命

（二）新禮制述略

（三）防竊常識

（四）參之分晰

（五）女子衞生的二要件

（六）田家樂

（七）女子嫁後心理

（八）食花生秘訣

本報是社會之導師 青年之良友

□緒論

（A）定名　我們先要把這東西的名稱確定。但是中外都沒有相當的名稱。英語謂「Vitamine」中文譯爲「維他命」。亦有稱「生活素」者。近有人把他譯爲「維得命」有兩層意思。一爲與英語之音相合。一卻有可維持生命的意思。與「生活素」的意思同。

（B）發明的經過　維得命最初的發明者Funk何以發明這東西呢。有許多原因和試驗。研究食物成份的人很多。二十年前都以爲五種成份。——糖脂。蛋白。小粉。礦鹽和水。——既然爲必需。將他合起來吃。一定很好。他有三種作用。（一）能力。如機器之需煤。然後有能力發生。（二）新陳代謝。（三）調擠。當時有人以爲糖脂卽燃料修補蛋白最好。又有人以臘爲最。但是一般人都懷疑化學。好像現在中國一樣。後來把五種成份配合而成。以動物試之。而無結果。二十年的變化。在空氣中發見了多種希少的氣體。——氬氪氙氖——英國郎姆在因爲最極少的氣氣。疊氮的密度較重。試驗多次。知有他氣體混合在內。所以發見了許多氣體。這是二十世紀的事。維得命亦然。因少而貴。維得命不能以成份表示確定。只能將ABC代之。人造尚不能。

一日。將動物試驗。以五種東西給動物吃。隔五六年之久。一九一一至一九一六年。若我國試驗。恐無此耐性矣。他們都用小牛試驗。一只牛給以玉蜀黍吃。一只牛給以麥吃。另給米豆等於他牛。數年後觀其身體之改變。小牛如何。牛乳如何。結果玉蜀黍爲最優。不但這小牛能生長。用種種變化試驗。到現在仍不能以化學試驗。蓋維得命尚不知其成份也。

□維得命A

（A）由紅眼病而發明　若不吃維得命A。卽生紅眼病。身體漸行減少、而眼亦紅。故曰紅眼病。動物缺少維得命B。C。倘無大妨礙。A則不能少也。

（B）包含物　油類中含有維得命A。惟以清魚肝油爲最多。較諸白搭油多二百五十倍。蛋黃綠葉中亦有B。

□維得命B

（A）由脚氣病而發明　我國發現極早。數千年前唐韓愈祭十二郎文有「脚氣病往往有之」句。可知脚氣病在唐時就有的。大概吃米的國家生此病者爲最多。經多種試驗。荷蘭人疊這病。因吃白米而來。他以鳥試驗。以極白之米食鳥。則生。後有給完全之米吃之。卽無此病。後又以米皮給先鳥吃之而愈。此百年前之事也。惟理由不明。可知米皮中含有一種物質。人若少食之。必生脚氣病。此物質卽維得命B。但脚氣病有乾溼兩種。有人以爲維得命亦爲兩種。現在正在試驗中。

新禮制述略
（鄭友漳）

新禮制早經政府命令頒定。凡慶典。祀典。婚禮。喪禮。聘請。男用脫帽三鞠躬。女用三鞠躬。不脫帽。是爲大禮。凡尋常宴會。慶弔。交際。男用脫帽一鞠躬。女用一鞠躬。不脫帽。是爲常禮。軍人警察。行海陸軍禮。男女禮服。俱分大禮服常禮服二種。色用黑。料用本國絲織品。或相當之毛織品。鞋帽亦分大禮常禮二種。俱有一定儀式及尺寸。可向店中定製。凡遇喪禮。男圍黑紗於左袖。女綴黑紗結於胸次。尋常人事後除去。親戚之喪。須依舊喪制。期限屆滿。始行除去黑紗。若欲穿麻帶白。聽人自便。

□防竊常識

凡作長途旅行。搭車。乘輪。帶有多量之銀錢。處今之世盜賊充斥。甚爲危險。故旅客切勿將銀錢。聚放一處。須分放在較爲妥密。而人所料想不到之處。留少數藉作零用。（預算若干以在拾元內爲準勿過多。恐啓人耳目）因舟車之上。良莠不齊。劫財越貨。時有所聞。如將銀錢聚放一處。不幸爲暴客垂涎。勢必被劫淨盡。甚致盤費無着。故須分別散藏。則暴客終屬心慌。顧此失彼。雖甲處被劫。乙處或可倖免。庶不致異鄉淪落耳。

在電車上遇着乘客擁擠。沒有坐位的時候。須伸手拉攀籐圈。此即扒手施行工作之時間。故每有乘客在此時間衣袋內失竊身物者。如防此項損失。最好用左手拉圈。而以右手緊按衣襟。使若輩何從下手。保可安然無事。（應志棟）

□座右銘

天之生物。遇春而復興。吾人苟於此時發奮振作。天必有以助之也。

道德能得精神上之快樂。科學能得物質上之快樂。

淫朋賭友爲墮落之使者。

常識報紙乃知慧之媒介。

□參之分斷
（不文）

參爲補品要藥。然同一參也。其用判若霄壤。茲約略撮述如左。

□人參　治五臟諸病。功能益元氣。惟肺熱與表邪清者忌之。

□吉林參　人參以產於吉林長白山者爲眞。故名吉林參。一名遼東參。參之細小緊實者。謂之太子參。補氣之力。不如人參。參之產於閩者。形如蒜。圓如珠。故名曰珠兒參。治外科瘡類。臟寒者忌之。

□黨參　產山西太行山。補力亞於人參。

□高麗參　產朝鮮。力在人參黨參之間。參之堅實力壯者。曰別直參。

□西洋參　產西洋。治肺胃之陰。瀉火養血。生津上渴。胃濁未清者忌之。

□東洋參　產日本。治小兒痘疫毒。

□羅浮參　人參之產於粵之羅浮山者。力同人參。

□沙參　治久咳。有南北兩種。北者爲良。

□玄參　治一切外症。

□丹參　女科要藥。

總之。參補宜先除脾胃之瘀濁。否則弄巧反拙耳。

□接上頁維得命□

（B）包含物　米及穀類之皮殼中含有維得命B。加熱不變。

□維得命C

（A）由壞血病而發明　凡航海者久不上陸。不吃生物。牙根漲出血。此病曰壞血病。有維得命。可治之。蓋是病卽缺少此質故也。

（B）包含物　檸檬橘子中最多。其他果子中亦有。野菜中亦有。故航海者必食果子。此質不可加熱。

□維得命D　少吃了維得命D。就要生一種佝僂病。骨軟易曲。有一種皮上生症子。維得命D含在清魚肝油內爲多。

□維得命E　這是新發明的。不吃了維得命E。就不易生育。維得命E含於多葉植物中。

□結論　現在還有人發明維得命F G P P等。這維得命的前途。眞不可限量哩。我希望許多讀者們。當把維得命注意些。

□食花生秘訣□
（一錫）

油氽花生。不可擇其圓正者食。以圓者不甘香。惟有七歪八欠之花生。甘而且香脆。然色帶焦黃者味更甘而且香。揀節花生。不可擇其直而潔者。必擇其形狀古怪而彎曲。色帶礅黑者。則甘而且香。若一長節花生。只有一粒肉。則味更佳。

林澤蒼　高維祥　明發

露光計時儀　可靠準確

現已出貨每儀五角。攝影成績之優劣。全視「露光」之正確於否。此儀使用簡便。確準可靠。能解決最難題。合「國」露光之用。爲高維祥林澤蒼發明者。每儀一元。贈「露光指南」一厚册。掛號郵費在內。上海南京路五十六號

中國攝影學會總發行　上海大戲院隔壁三和公司　英明照相館均有代售　千代洋行

一律贈閱

攝影畫報

□有價值之美術刊物　□接近婦女學生界等

圖文雙絕　印刷驚人　宗旨純正　信用卓著

□出版五年有切實保證□　本報志在宣傳美化普及推廣。絕非牟利性質。被讀者公認爲華麗漂亮時髦新派高尚之週刊。且於學界新聞。亦極注意。現特迻連環贈閱劵。可向本報直接定閱。或洽至本館詢問亦可。函索樣張附郵二分即贈。上海南京路五十六號本報

婦女生活
少女協助會編

□女子衛生的二要件
「月經」「乳房」（下）

□乳房□女子的乳。也是和月經一般。所特有的現象。他的健康。和月經。也有同等的重要。所以乳房何論在未嫁已嫁。都有關於康健。因爲乳房發育的時候。極易致疾如不醫治。小則足以結核而潰爛。大則竟有斷送生命的。很有許多很強壯的女子。乳部每有發生疾病的。並且一個女子。在未嫁前而不知保護乳部。那麼將來非但足以影響自己的健康。也足致生育兒女的衰弱。因爲嬰孩一出母胎。所賴以營養的。便是「乳汁」。假使母親的乳房害有疾病。那麼乳汁便有毒汁。而不能哺育。勢須另雇乳母。或用奶粉牛乳等來代替。另雇乳母。非但是足以影響小家庭的經濟。並且於嬰孩的本身。很多危險。一般充任乳母的人。大都飲食不能自給。營養勢所不足。乳汁亦必不合哺育的條件。所以在嫁前的女子。首須應該注意乳房的發育和衛生。但是我國女子的惡習。便是「束胸」。不屑「穿小馬夾」。使奶部平坦。認爲美觀。否則隆然高聳。便目爲不雅。蕩婦的行爲。實則大謬。要知道。不合生理的壓側。非但乳房不能發育。乳頭陷入。兒童不易吸吮。並且因此也有患結核的病症。此外還要注意「乳」的清潔。時時應加洗滌。否則乳房裏面的廢物。排泄使不能暢快。乳線也每易爲汚穢所阻塞。不易順利。將來出乳時。在嬰孩吸吮費力。在自己因積乳太多。時患脹痛。最忌的便是少食脂肪。使乳房內不致充實。排乳便容易了。上面所說的二件。何論少女婦人。已嫁未嫁。都很有密切的關係。願姊妹們加以注意而遵行之。則俾益於個人的康健，和子女的幸福必匪淺鮮。（丁等獎）

□謝雪莉女士瀆新舞常出沒於大華逸園等舞場

□田家樂

人生階段。祗自童時和求學最可貴。娟也是過來人、讀此不禁悠然神往。此情如昨。羨煞。羨煞。

空曠的操場。綠茵如氈的草地上。更其在氣候溫和的現在春季裏。我輩求學的女子。便都從倦伏在宿舍裏的生活。到草場上了。

我們的求學地。是在滬西地方。很是空曠。已離塵囂的都市。而有鄉村的境界了。我們一般學校中所目爲好動份子的人。只要一下課室。便拿書本一丟。不是往操場上運動。便是往抬球室內打乒乓。好音樂的人、便奏琴。我們便圍在四周同聲歌唱。引得一般埋首伏案的好學者。也來加入。魔力可不小啊。

有時吾們在下午放學後。約了四五同志。到學校的近鄰。和許多農人的妻婦談話。他們見了我們。也很竭誠的接待。並且拿出許多土著品款客。我們也拿在校的針結品送給她們兒女。除表示非常的欣喜外。又表示萬分的感謝。她們有時在外操作。我們也依法學習。便由他的經驗中。告訴一切。在自然科學上。很有裨益。

我是首創與農家交際的第一個。初時同志祇四五人。現在全校女同學中被勸加入者。已有二十餘人了。

□女子的嫁後心理轉移

一個女子。由天眞的幼稚生活。而至爛漫的少女時代。這所謂女子的「嬌養時期」。到了十五六歲後。一直至二十歲止這幾年。生理上性的機能、都完備了。便議「婚嫁」。由青春的少女。踏到了婦人隊中去。至此。向處父母優渥之下的女子。突的到了另一個家庭。非但生活上。感到生疏。並且心理上也起急變。

因爲向來一切是父母主持的。吃的父母飯。穿的父母衣。優游自在、一絲沒有掛慮。反父母來噓寒問暖。留心保護她。但是到了嫁後呢。還能這樣麼。非但得不到人的保護。並且一切全仗自己主持支配。（現時的小家庭大都如此。）試想一個缺乏閱歷。經驗的女子。到了這田地。豈不要感痛苦嗎。所以大都的女子。在沒有出閣以前。他心闕中。天天縈迴着男子的影像。時想求一個美貌而溫存的少年。做她的終身伴侶。甚至聽旁人說起男性。他便自擬所說的男子。是否合於自己的條件。或在閱小說。看